دار الثقافة

كتب سيكولوجية

الغضب

دكتور صموئيل حبيب



كتب سيكولوجية

الغضب

العاطفة التى أسئ فهمها

دكتور صموئيل حبيب



دار الثقافة

طبعة ثانية

الغضب

صدر عن دار الثقافة - ص. ب. ١٢٩٨ - القاهرة

١ / ٤٣٨ ط٢ / ٣ - ٨ / ٨٩ - ٩٤

رقم الايداع بدار الكتب : ٤٦٢٩ / ١٩٩٤

دولى: . -٢٢٣ - ٢١٣ - ٩٧٧

جمع وطبع فى سيويرس

تقديم

الغضب ظاهرة العصر . فقد أصبح الغضب فى أواخر القرن العشرين ، مرتبطاً بالعنف ،والاعتداء أو التشاجر ، وأحياناً يظهر مرتبطاً بالإتجاه نحو التعذيب ، وتعكير الجو ، والتشهير ، والإساءة إلى الضمير ، وإحداث الفتن . ومرات أخرى يرتبط بإشعال الحرائق، وتحقيق الخسائر .

كما يرتبط الغضب بظروف إجتماعية محضة ، وأحياناً بمواقف دينية . ففى عديد من المرات ، يكون الغضب تعبيراً عن رغبة دينية ، فى إقرار الفضيلة ، والدفاع عن الظلم ، وتثبيت شريعة الله ، إلى غير ذلك من القيم الصالحة . وقد يكون الغضب فى هذا المجال سلمياً ، وقد يرافقه عنف شديد ، أو قتال ، وأحياناً جريمة .

وللغضب دوره داخل الأسرة ، كدوره فى المجتمع . فالغضب يحاسب دائماً على أنه أساس إنهيار الأسرة ، وتحطيمها ،وجرها إلى الطلاق ، أو تحطيم العلاقة بين الآباء والأمهات من جانب ، والأبناء والبنات من جانب آخر .

ويعتبر الغضب هو المسئول عن حالات من ارتفاع ضغط الدم والسكتة القلبية ، إلى غير ذلك .

ولعلنا نتسائل : ماهو الغضب ؟ وكيف ينشأ؟ ما هى العوامل التى تدفع الناس للغضب ؟ ماعلاقة الغضب بالعنف ؟ وهل العنف يخدم صاحبه أو يضره ؟ وهل يخدم القضايا التى يدافع عنها أو يضرها ؟

والسؤال الذى يطرح نفسه ، هل الغضب صواب أم خطأ ؟ هل هو طبيعى أم شاذ ؟ هل يرتبط بكل ما ذكرناه أعلاه ، أم أنه برئ من كل هذه الإتهامات . وهل نشجع الناس على الغضب أم نحذرهم منه . وإن كان الغضب صواباً ، فهل من حدود تجعله صائباً ؟

كان لابد لنا أن ندرس قضية الغضب سيكولوجياً وسوسيولوجياً لنتعرف على عاطفة الغضب ، ثم نتقدم لدراسة آثار الغضب . وهذا يعاوننا لأن نكتشف الغضب ونتعرف عليه .

ولاشك فى أن هذه الدراسة تقودنا ، إلى فهم أشمل للغضب كعاطفة إنسانية ، فى علاقتها بالآثار التى تنتج عنها . ومنها نكتشف أنها عاطفة أسئ إليها ، لأنه أسئ فهمها .

تتجه بنا هذه الدراسة الى فهم أشمل لعاطفة الغضب ، ليس للحياة الفردية فحسب ، بل فيما يمس الحياة الجماعية ، والمجتمعات الإنسانية .

والكاتب يرجو أن تكون الدراسة معاونة للمفكرين ، فى توجيه حياتهم وسلوكهم ، كأفراد وكجماعات .

المؤلف .

في هذا الكتاب

التعبير السوى عن السلوك

تشخيص الغضب

ماالغضب ؟

ليست التعاريف سهلة . فإن تعريف عاطفة ما ، ليكون التعريف واضحاً وشاملاً قد لا يكون متاحاً بسهولة . لكننا نحاول هنا أن نقدم التعريف الذى يعاون على فهم العاطفة .

الغضب هو شعور بعدم الرضي يتجه إلى شخص أو إلى شئ ترافقه رغبة بإزالة أسباب عدم الراحة . ولذا ، فإن الغضب ، ميل فطرى ، يواجه به الإنسان أشياء (أو أشخاص) لا يستريح إليها ولايقبلها . فهو إما أنه يريد التخلص من هذه الأشياء ، أو يريد أن يحقق أمانيه ، فيحاول أن يزيل هذه العوائق والمضايقات التى تقابله. لذا فإن كل إحساس يتولد لدى الإنسان ، بعدم الرضى يثير فيه إنفعال الغضب .

فإن إتجه الغضب إلى شخص ، يمثل بالنسبة للفرد عامل إعاقة ، أو تكدير ، أو إساءة من أى نوع ، كان ذلك دافعاً للفرد ، لأن يتحول إلى كراهية شديدة لذلك الشخص ، وإلى بذل الجهد لابعاده ، أو التخلص منه .

فالغضب ، رد فعل الانسان ، بازاء مواقف عديدة (أو شخص

أو أشخاص) ، لا تريحه ، أو تهدد أمنه وسلامته ، أو تحرمه آماله وطموحاته ، أو تسئ إلى كبريائه وكرامته . لذا فإن الغضب ينشأ عن أحداث طبيعية أومفتعلة ، وهو رد فعل الانسان مقابل هذه الأحداث .

ولما كان الغضب ، وليد رد فعل ، فهو فى حد ذاته ، لا ينبع من الإنسان ذاته ، بل يأتى كأسلوب دفاعى ، ينشأ داخل الانسان ، لحماية الانسان ، أو للدفاع عن النفس ، بإزاء المؤثرات الخارجية ، سواء أكانت المؤثرات أشياءً أو أشخاصاً .

الغضب عاطفة وشعور

الغضب أساساً عاطفة Emotion وشعور Feeling . العاطفة ليست شراً ولا خيراً فى حد ذاتها ، وكذلك الشعور. فهما ينتجان عن ميول فطرية خلقها الله فى الإنسان . الغضب – فى حد ذاته – ليس سلوكاً Behavior. عندما تتحول العاطفة – أو الشعور – إلى سلوك ، تكون هنا صواباً أو خطأً . فإن كان السلوك صائباً ، أو خاطئاً ، فاللوم يكون على السلوك ، لا على العاطفة .

وكما ذكرنا آنفاً ، فالعاطفة تتولد كرد فعل ، نتيجة عوامل

تواجه الانسان ، يشعر الانسان أنها تعترض طريقه أو تعطله أو تسئ إليه .

الغضب إنفعال ، يجد مكانه تابعاً لمثير ما ، سواء أكان المثير أحداثاً أو إنفعالات أو مشاعر أو احساسات . لذا، فإن الغضب عاطفة ثانوية ، عادة لا تأتى مستقلة ، لكنها ترتبط بآثار أخرى .

فمتى تحدثنا عن الغضب ، فإننا لا نتحدث عن الغاضب ، دون أن نتحدث عن "ظروف" أو "أشخاص" تسببوا فى إغضابه ، وإدخال المشاعر غير المريحة إليه . وفى أية حالة ، نواجه فيها الغضب ، لابد من مواجهة الطرفين : المثير والمثار .

فإن كان المثير ، عنصراً بريئاً ، أو طارئاً ، فالمشكلة تختلف عن موقف يكون فيه المثير يقصد الإثارة ، ويهدف لمضايقة المثار . فان كان المثير عوامل طبيعية ، لاذنب لأحد فيها ، فالإثارة لها موقف يختلف ، عن مثير - إنسان - يقصد الإساءة الى المثار .

الغضب عاطفة إنسانية ، يتعرض لها الانسان . فالحيوانات لا تغضب بالمعنى المفهوم للإنسان . فالغضب يرتبط دائماً بوجود

عقل وإحساس وقدرة للحكم على المواقف .

شمولية العاطفة

الغضب عاطفة إنسانية ، يتعرض لها كل إنسان . تختلف بين إنسان وإنسان ، بحسب استجابة الانسان للغضب ، وللظروف التى تدفعه ، فهو عاطفة ترتبط بالانسان منذ ظهر الانسان على وجه الأرض.

يظهر الغضب فى الإنسان بمجرد الولادة . ويرجح بعض العلماء أن الغضب يظهر فى الجنين ، وهو بعد فى بطن أمه . فالأم - أحيانا- تحس بنوبات الغضب من طفلها وهو بعد فى الرحم .

الكل يغضبون : الرجال والنساء ، الأطفال والكبار . يختلف الغضب من شخص لآخر فى الكم والكيف . حسب المتغيرات المتنوعة . يرجح البعض أن الرجال أسرع إلى الغضب من النساء . إلا أن المتغيرات تحكم على المواقف بأوضاع متعددة .

ما أشد تفاهة الشخص الذى لا يغضب لشئ . بل إن الطفل الذى لا يعاند أبداً ، ولايغضب أبداً ، طفل غبى وبليد . فالغضب

دخيل على إنسان سوى ، يعيش لأهداف ، له شخصيته ، وله رغباته الذاتية ، وإرادته المستقلة .

هناك شخص بطئ فى الغضب ، وآخر سريع فى الغضب ، هناك من يتحكم فى سورات غضبه ، وهناك من يتهيج بسرعة .

غضب الذكور وغضب الإناث

الذكور والإناث يغضبون ، والاختلاف بينهما فى نوع المؤثرات والمواقف . فالإناث تضايقهن الأمور الإنسانية أكثر من الرجال ، وبالتالى فإن مضايقات الناس لها أثر أكبر على المرأة من الرجل . يزيد الغضب عند الرجال مع زيادة ضغط العمل .

وعندما يتحول الغضب إلى عمل ، فالأولاد أكثر ميلاً للمقاتلة من البنات ، إلا أن الاستعداد للمشاجرة يقل مع كبر السن، وحيث توجد روابط صداقة.

الرجال يغضبون ، والنساء يتضايقن ، الرجال يصرحون بالغضب ،والنساء مرات عديدة يخفين الغضب ، ويعبرن عن غضبهن بكلمات قاسية . الرجال يشجعهم المجتمع على الغضب ،

لكن النساء لا يشجعهن المجتمع على الغضب ، أو -بتعبير آخر - يحرمهن المجتمع من القدرة على التعبير عن الغضب بصراحة .

الرجل كالمرأة يغضب من شخص يعرفه ويحبه أو يعرفه ويكرهه . كلاهما يغضب على فقدان الهدف أو الأمل الذى يرجوه . كلاهما يستخدم الغضب لتقوية علاقة ما ، أو لقطع علاقة ما . كلاهما يتألم بعد سورة غضب.

المرأة يغضبها جداً عدم تقدير الغير لها ، عدم سماعه لها ، تشبيهها بالرجل ، استغلال الرجل لها . والمرأة تخاف من فقدان الانضباط، أو فقدان الوظيفة ، أو فقدان المحبة ، أو الإساءة لأحد ، أو فقدان المكانة والثقة ، أو تحقيرها، أو اعتبارها غير كفء لأنها عاطفية أو الإشارة إليها بالضعف .

من هذا نرى أنه لا فرق بين غضب الرجل وغضب المرأة فى الكم أو الكيف. بل يرتبط الغضب عن كل منهما بظروف معينة ، أو أسباب متنوعة ، فتزيد هذه أو تقل فى الواحد عن الآخر . الفرق بين الرجل والمرأة ، فى المثير ، كما هو فى مدى سماح المجتمع لكل أن يعبر عن نفسه.

ينطبق هذا على الرجل والمرأة ، فى الأعمار المتنوعة ، سواء فى عمرهما الشاب ، أو بعد الكبر . كما أن الخبرة فى السن الأكبر ، تؤثر على رد فعل الرجل كما تؤثر على رد فعل المرأة ، بإزاء مثيرات الغضب.

البواعث على الغضب

الأسباب التى تولد الغضب عديدة جداً . فهناك بواعث عادية، وأخرى سيكولوجية أو سوسيولوجية ، وأخرى تتصل بأهداف الانسان ومبادئه . ونحن نحاول هنا أن ندرس بواعث الغضب فى الانسان .

هناك عوامل **عادية** تواجه الإنسان ، فتثير غضبه ، مثل: تأخير القطار ، مما يترتب عليه تأخير موعد هام ، وانقطاع مكالمة تليفونية فجأة ، وتأخير الزوجة فى ملبسها مما يترتب عليه تأخير الزوجين فى الذهاب فى موعدهما إلى مناسبة ما ، ازدحام المرور مما يترتب عليه الانتظار فترة طويلة فى الطريق ، انطفاء النور فى وقت يحتاج فيه الانسان إلى النور لينجز عملاً هاماً ، مرض مفاجئ ألمّ بانسان فى وقت هناك حاجة ماسة إلى تواجده ، خطاب تأخر بالبريد ، وللتأخيرآثار ضارة بالشخص ينتظره ، إلى غير ذلك من العوامل العادية - الخارجة عن إرادة الانسان - التى ترغمه على تغيير نظامه أو عمله .

يشتد الغضب فى حالة زحمة العمل ، والمشغولية الزائدة . كما يزداد فى حالة الاستعجال والتوتر .

وفى هذه الحالات يختلف شخص عن آخر ، فواحد يتقبل

الظروف المعوقة بتوتر شديد وآخر يواجهها بتوتر أقل .

وهناك عوامل **بيئية** تتسبب عن ظروف البيئة والطبيعة . منها ارتفاع درجة حرارة الجو ، فالجو الحار قد يبعث على زيادة الشد والتوتر ، فكلما اشتدت الحرارة ، أثيرت الأعصاب بسهولة . وأحياناً يكون ارتفاع نسبة الرطوبة فى الجو ، دافعاً أكبر على الإثارة ، أو وجود أسرة كبيرة فى منزل صغير المساحة ، مما يقلل قدرة الأطفال على الحركة ، ويحرم أفراد الأسرة من الهدوء والراحة .

وهناك عوامل **إجتماعية** تلعب دوراً كبيراً فى إثارة الانسان وعدم راحته .

يتأثر الطفل أولاً بمجتمع الاسرة وأصدقاء الأسرة ، ثم بمجتمع المدرسة ، والنادى . وانتقال الطفل من مرحلة إلى مرحلة يثير توتره فى بادئ الأمر ، حتى يتكيف عليه . بل إن الكبار ، متى تواجدوا فى مجتمعات جديدة ، لم يألفوها ، أو ليس لهم أصدقاء فيها ، يحتاجون لوقت للتأقلم .

يتأثر الطفل بمجئ طفل آخر فى الأسرة ، يحظى باهتمام الوالدين . كما يتأثر عند بلوغه سن المراهقة .

وقد يفقد إنسان عزيزاً لديه ، له أهمية فى حياته ، وقد يضطر إنسان أن يتزوج . ويقيم فى بيت أسرة الزوج (مثلا) . ويحس الزوجان بتدخل أفراد الاسرة فى شئونهم اليومية ، مما يحرمهما متعة الشركة كزوجين مستقلين ، لهما حياتهما الخاصة . وقد تتزوج فتاة من فتى ، تشعر أنها بداية سعادتها ، ولكنها بعد زواجها تكتشف أموراً - إما جديدة ، أو معروفة لديها ،ولكنها لم تقيمّها بقيمها الحقيقية ، مما تجر على الحياة الزوجية تعاسة لا حصر لها .

قد ينقل موظف إلى بلد بعيد ، لايكون مستريحاً للذهاب إليه ، لكنه يحس بالإرغام على ذلك . وقد تواجه أسرة مواقف ، تريد فيها أن تتصرف براحتها ، لكن قيم المجتمع ، وضغوطه ، ترغمها على مواقف وتصرفات لا ترضى عنها .

وقد ينشأ إنسان فى بيئة فقيرة ، ومجتمع متواضع . وعلى مقربة منه قصر فاخر وثير ، الأسرة غنية ، تتمتع بأموال طائلة ، وعيش رغد . وقد يحدث أن إبن الغنى يجلس إلى جانب إبن الفقير فى فصل واحد فى المدرسة ، والفجوة الاجتماعية بينهما واسعة جداً. فينشأ الفقير حاقداً على الظروف ، وظلم الدنيا ، وتعاسة المعيشة.

لذا فالعوامل الاقتصادية تلعب دوراً ليس قليلاً في إثارة الانسان ، وبعث المرارة في نفسه . فقد يحتاج إنسان لأموال ، لينفق على عزيز لديه فى حالة مرض ، ولكنه محدود الدخل ، ولا يقدر أن يقوم بدوره الإنساني . وقد يشعر إنسان بأنه يريد أن يتزوج الفتاة التى يحبها ، لكنه لايقدر أن ينفق على بيت الزوجية. وقد يكون الزوج ، قد وضع كل أمواله فى مشروع ما ، توقع أن ينجح ، وخاب أمله.

فالعوامل الاقتصادية تلقى ظلالا قاتمة على المحروم ، فاحساس الحرمان من العوامل التى تؤثر على حياة الفرد ، وعلى تفاؤله ، وتفسيره لمعاملات الآخرين له ، ودفاعه عن عزته وكرامته، وراحته فى معيشته اليومية.

وهناك عوامل **سيكولوجية** تؤثر على الإنسان ، وتدفعه للغضب . فالخوف من أشد العوامل التى تقلق الانسان ، وتفقده الأمن والأمان ، وتهدد مستقبله . سواء كان الخوف من النجاح ، أو من الاستقرار الاقتصادى والاجتماعى ، أو من الخوف من آثار خيانة صديق ، أو من شخص يحيك المؤامرات . فالقلق عامل نفسى داخلى ، يهدد كل ما يحسه الإنسان ، ويزعجه .

يغضب الانسان ،متى كان هدفاً لسخرية الغير ، واحتقارهم، أو متى جرحت كبرياؤه ، أو أسئ إلى كرامته . يتضايق الإنسان ويغضب ، كلما أدرك ، أن صديقاً ، يقصد أن يسئ إليه ، ويكرر ما يغضبه ، دون إعتبار لمشاعره .

يغضب الطفل ، ليثير الإنتباه إليه ، وليحصل على العطف. وكثيرون من البالغين يتصرفون بنفس الأسلوب . وقد يغضب لأمور تافهة ، لكن يقف وراء هذه التوافه ، أسباب سيكلوجية ، إما للهروب من شئ ، أو للحصول على شئ .

الغضب الناشئ عن جروح ، غضب أليم . فلو بلغك أن صديقاً لك يتكلم ضدك ، ويطعنك في شرفك وكرامتك ، أو أن شخصاً يتدخل في شئونك الداخلية ، ويحاول أن يفرض عليك رأيه، أو أن آخر يحتقرك لفقرك ، أو يسخر منك ، أو يدير مؤمرات ضدك ، فإن الجروح الناشئة عن ذلك لا تشفى بسهولة .

فإحساس الإنسان بالرفض Rejection ، مما يجعله يحس بأنه غير مقبول ، أو أنه قليل القيمة والقدر ، أو أنه غير مهم ، يجرحه في الصميم . كما أن إحساس الانسان يتواجد ما يهدر كيانه ، أو استقراره ، أو مستقبله ، أو يعيق تحقيق آماله وأهدافه ، يترك في

أعماقه جروحاً عظيمة القدر . هذه الجروح تتحول إلى غضب عارم رهيب .

فمتى كانت هذه الإحساسات مبنية على عدم ثقته بنفسه، الثقة الكافية التى تدفعه لحياة ناجحة ، تتغلب على المشكلات ، ربما تحولت هذه المشكلات إلى تحطيم لقدراته ، وتشاؤم يضر بمستقبله .

يرتبط الغضب بمشاعر الغيرة . والغيرة متى وجدت فهى لا تعرف الحدود . فقميص يوسف الملون رمز الغيرة القاتلة من إخوة يوسف تجاهه . ومنها غيرة الزوجة التى تحس بأن زوجها يتجاوب مع غيرها أكثر منها ، أو الزوج الذى يرى أن شخصاً ما يحب زوجته بإسراف ، ومنها غيرة الطفل ، الذى يحس بأن أمه تحب أخاه أو أخته أكثر منه ، إلى غير ذلك .

مشاعر الغيرة تثير الغيظ والحنق ، وتدفع لأعمال كثيرة . فإن غضب إخوة يوسف ، الناشئ عن غيرتهم ، دفعهم لأن يقوموا بمهمة إلقائه فى البئر ، ثم بيعه كالرقيق ، ليتخلصوا من تواجده أمام أعينهم .

وقد ينشأ غضب الانسان ، بسبب أخطاء ارتكبها ، ربما ببراءة وبساطة ، أو بالقصد والإرادة - ويجد نتيجة لذلك - أن العيون تنظر إليه بالإتهام ، أو أن البوليس يلاحقه ، أو تواجد ما يهدد وظيفته ، أو يفسد علاقاته برئيسه المباشر ، أو بآخرين . فيعيش أسير قلق Worry واضطراب Anxiety بالغين.

هناك زوجة تترك إكمال دراستها الجامعية ، للزواج من شخص لا يريدها إكمال تعليمها ، ثم تحس بالندم على هذا التصرف. وهناك فتاة ، تحب شخصاً ، وتتوقع الزواج به ، ثم تكتشف أن أختها ، أو صديقة لها ، اختطفته منها ، واخذت منها فرصتها . ويصل الإنسان إلي قمة الغضب ، متى أدرك أن شريك حياته ، علي علاقة حب مع شخص آخر. إن الغيرة من البواعث الأليمة التى تحيط الانسان بآلام نفسية لا حصر لها .

وأحياناً يكون **الناس** هم سبب الإثارة ، والدافع إليها.يثور الانسان ، عندما يدرك أنه وضع ثقته في إنسان ، ثم ظهر أن ذلك الإنسان نصاب محتال ، سرق أمواله ، واغتصب منه الكثير ، وألحق به الضرر.

وقد يحس فرد بتواجد من يقصد الإساءة إليه ، وإلحاق

الضرر به . فمن الناس من يريد أن يضايق الغير . ولعله من المؤسف أننا نجد فى الحياة أناساً يجدون متعة فى الإساءة إلى الآخرين وادخال الكدر أو الضرر اليهم . هذا الإحساس قد يفسد حياة الإنسان ، ويسئ إلى روحه المعنوية .

وقد يخطئ إنسان فى عمله ، ويظهر له شخص يكشف له هذا الخطأ ، مما قد يسئ إليه ، أو يفصله من عمله ، أو يلحق به ضرراً ما ، فالغضب العارم هنا يرتبط بأنه أخطأ ، وبأن الخطأ كشف.

إن إحساسات الغدر والكراهية ، تفسد الكثير من العلاقات، وتجنى مرارة لا مزيد عليها.

الا أنه-إلى جانب ذلك ، هناك عوامل **فسيولوجية** تؤثر على الإنسان ، وتدفعه للغضب . فإن الغضب يزيد مع زيادة إفرازات الغدة الدرقية ، أو الغدتين فوق الكليتين ، أو الغدد التناسلية . وهو يزيد مع حالة الامساك ، أو التعب الشديد أو قلة النوم ، أو سوء التغذية ، أو الاصابة العادية بالبرد .

حالة الحيض عند المرأة ، قد تجعلها تضيق بمواقف أو مشكلات ما . كبر السن ، عند الرجل أو المرأة قد يقلل قدرة

على ضبط الانفعال الزائد . أما "السمنة" أو " النحافة " ،
ر مباشر لهما على الغضب . لكن الحالات العصبية والتوتر
ثيراً على اشتداد الغضب .



هل الغضب شر ؟

هل الغضب شر؟ هل هو خير ؟ هل نشجع الانسان أن يغضب؟ هل يمكن لانسان ألا يغضب ؟ متى يكون الغضب شراً أو خيراً ؟ نحن ندرس فى هذا الفصل هذه القضية بتحليل الغضب .

العلاقة بين الغضب والعنف

عندما يشتمك شخص ، تحس بالاهانة ، ثم تبدأ تفكر فى الدفاع عن نفسك أو التعبير عن الغضب . الاحساس بالاهانة يأتى أولاً ، هذا هو الغضب . التفكير فى الدفاع أو وسيلة التعبير عن الغضب شئ آخر .

الغضب عاطفة طبيعية . ومواجهة الغضب ليست وراثية . فقد يتعلم الانسان التصرف العنيف أو الهادئ من التربية أو النشأة. الغضب يأتى بالتربية ليس بالعدوى .

الغضب حالة ارتباك عقل، أو حالة عدم رضى من نوع مؤلم، ناشئ عن معارضة جارحة أو اهانة. تظهر حالة الغضب على وجه الانسان ،ومرات يقدر الانسان أن يخفى غضباً عارماً فى داخله.

نحن نربط دائماً بين الغضب والعنف الذى يرافقه Fury

والواقع أنهما منفصلان . فإن الغضب ينتج عنه سورة Rage أو إستياء وامتعاض Resentment ، أو سخط Indignation ، أو غيظ Vaxation أو كلاهما معاً . والسورة قد تكون عنيفة جداً Aggressive.

الغضب هو عاطفة أوشعور فهو الاثارة الفسيولجية . وهو فى حد ذاته برئ. فالغضب ناقوس انذار ، يؤذن بأن الانسان مستعد أن يحدث رد فعل . كما ذكرنا أن الغضب عاطفة - ليست أساسية - بل ثانوية . فهو الشعور الذى يختبره الانسان عندما يشعر بأنه جرح ،أو فى حالة خوف أو قلق ، أو اضطراب . فهو كالتنفس ، شعور طبيعى برئ ، خلقه الله فى الانسان . لكن سورة الغضب أو الامتعاض أو السخط ، فهى مظاهر سلوكية ، قد تنتج عن الغضب وقد لاتنتج. والمظاهر السلوكية هذه نحكم عليها بالصواب أو الخطأ .

سورة الغضب ، تحول الغضب إلى طاقة للمشاجرة ، أو الاهانة الكلامية ، أو الى العدوان . وبين الغضب والعنف يقف العقل والحضارة ، وأحياناً يسمحان للعنف ، وأحياناً لا يسمحان .

سورات الغضب ، غالباً ما تكون هدامة وسلبية . وإنه لمن

المؤسف أن يرتبط الغضب ، بنوبات العداء ، فكلاهما شئ مستقل. وحالات الاستياء والسخط قد ترتبط بالعنف وقد لا ترتبط.

من هذا يظهر أن الغضب عاطفة ، أسئ إليها . إنها القدرة البيولوجية فى الإنسان ، وهى طبيعية كالتنفس . إنها الإثارة السيكولوجية التى تعد الإنسان للتصرف . وعاطفة الغضب موجودة فى الإنسان ، لتجعل له القدرة أن يتكيف مع المواقف العديدة التى يواجهها الإنسان . فهى تمنح الإنسان الاستعداد والقوة . ويمكن للإنسان أن يتحكم فيها ، الغضب بناء ، والعنف هدام . الغضب يختلف عن الكراهية والعداء فالأول شعور طبيعى ، أما الكراهية والعداء ، فهما لون سلوكى ، والعداء متى زاد ، تحول إلى كراهية . الغضب عاطفة هامة ، فهى صمام الأمن فى حياة الإنسان . لكنها لو انطلقت إلى العداء والانفجار تحولت إلى مآس.

نعم إن موسى النبى ، غضب لانحراف الشعب (خروج ١٦: ٢٠) ، فألقى بلوحى الشريعة وكسرهما (خروج ٣٢: ١٩). وكان غضبه بريئاً ، فلم يكن يتصور أن شعب الله ، يترك عبادة الله الحى، ويعود إلى عبادة الأصنام . ونعلم أيضاً من الكتاب المقدس- أن قايين- فى بدء التاريخ -أحس بالغيرة من أخيه هابيل ، لأن هابيل صالح ، وهو شرير ، فغضب وتحول غضبه إلى عنف ، فقتل

اخاه (تكوين ٤:١٦-١٤).

ونقرأ عن هيروديا الراقصة ، التى أحست أن يوحنا المعمدان يهاجم تواجدها ، وعلاقتها بهيرودس الملك ، فأرادت - فى غضبها- أن تنتقم منه ، فطلبت من الملك رأس يوحنا المعمدان على طبق . فقتل يوحنا المعمدان . فالغضب هنا تحول إلى عنف شرير للتخلص من شخص شريف ، فى سبيل استمرار الشر (متى ١٤:٣-١٢) .

من هذه النماذج ، وغيرها ، ترى ان عاطفة الغضب فى حد ذاتها بريئة . ولكن إرادة الشرفى الانسان أو ارادة الخير هى أساس الحكم على السلوك البشرى . وتحول الغضب إلى عنف ، فالعنف مرات يكون على صواب ، ومرات يكون شريراً ، يتوقف ذلك على دوافع صاحبه .

فسيولوجية سورات الغضب

إن دراسة فسيولوجية الغضب ، والعنف ، ترينا ما يحدث داخل جسم الانسان من انفعال . ومن هذا نقف على الآثار الفسيولوجية ، وما يترتب عليها .

قلنا إن الغضب عطية الله . وهو قدرة طبيعية منحها الله للانسان . لكن نوبات الغضب التى قد تنبع من الغضب هى المشكلة. ونحن نستخدم لها فى اللغة العربية تعبيرات مثل "اشتعل غضباً" و "نفحته نار الغضب " و "غلى الدم فى عروقه " ، كما تستخدم فكرة الحرب الباردة والساخنة تعبيراً عن نوبات الغضب الصارخة .

يرافق سورة الغضب مظاهر معينة ، تعتمد على العمر ، والجنس ، والظروف التى يعيشها الانسان . فقد يزداد ضغط الدم، وتتوتر العضلات ، وتصطك الأسنان ، ويزداد التنفس حدة وسرعة ؛ ويندفع الدم من المعدة متجهاً نحو الأعضاء التى تستطيع أن تسهم فى رد العدوان . فقد يحس الإنسان فى إنفعاله العدائى ، بقوة غير عادية فى اليدين والذراعين.

كما يرافق سورة الغضب تصبب العرق ، وفقدان ضبط النفس، والإحساس بالسخونة أو البرودة ، احتقان الوجه ، واحتباس الكلام ، أو الإغماء ، أو كثرة الكلام .

كما أن تعاطى الكحول له تأثيره . فللكحول تأثير إجتماعى وليس سيكلوجى ، إذ أنه يحرر الانسان من ضوابطه ، فيتصرف

دون ضوابط. فيندفع الانسان إلى التهور، والاضطراب، والتصرفات غير الانسانية.

فالانسان فى حالة الانفعال ، يفرز هرمون ادرنالين ، وهرمون نورادرنالين ، وهما يساعدان على زيادة الذاكرة والتذكر ، وتحديد التصرف ، وملء الجسم بالانفعال ، والاحساس الحاد بالشعور المعين. وهما يعاونان على دفع الدم فى الأوعية ، وتعطيل الهضم .

ينتج عن سورة الغضب ، الميل للإعتداء أو التشاجر ، أو الإنتقام ، أو المشاكسة أو المعاكسة ، أو الميل للتحدى ، والتلذذ فى نقد الآخرين ، وكشف أخطائهم ، واظهارهم بمظهر الضعف والعجز . كما تظهر أحياناً اتجاهات نحوالتعذيب ، وتعكير الجو ، والتشهير ، وإحداث الفتن .

ينتج عادة عن سورة الغضب وتصرفاتها ، أن يشعر الانسان بأنه استراح ، فقد انتقم لنفسه . لكنه مع إحساس الراحة ، يوجد إحساس بالذنب لأجل ماعمله ، فيلجأ لتبرير تصرفاته ، ثم تدور الدائرة ، إذ يعود إلى الغضب ، ثم يندفع إلى العنف ، ثم يشعر بالذنب ، وهكذا يعيش فى حلقة مفرغة ، لا نهاية لها.

غضب الله

يتحدث الكتاب المقدس عن غضب الله . فالله قدوس بار . لايقبل الشر فقد نصح موسى النبى الشعب :" لا تسيروا وراء آلهة أخرى ، من آلهة الأمم التى حولكم . لأن الرب الهكم إله غيور،فى وسطكم لئلا يحمى غضب الرب عليكم . فيبيدكم عن وجه الأرض (تثنية ٦:١٤ ، ١٥) . ويتحدث العهد القديم عن مرات فيها غضب الله ، لأن الشعب ذهبوا وراء آلهة أخرى (صموئيل الأول ٦:١٩ ، ٢٠- عدد١١:٢٠).

إلا أن غضب الله له أهداف سامية ، وهى حفظ الانسان باراً ، سالكاً فى طريق الكمال ، وإقرار العدالة بين أفراد الشعب . فالرب "حنان ورحيم ، طويل الروح ، وكثير الرحمة (مزمور ١٤٥:٨) ، وهو بطئ الغضب ، وعظيم القدرة (ناحوم ١:٣) ، وهو يدعو الناس للتوبة ، ليكون رحيماً معهم (مزمور ١٠٣:٨ ، يوئيل ٢:١٣) . وعندما تاب شعب نينوى ، قبله الله ، وأعطاه رحمته (يونان ٤:٢) .

وقد غضب السيد المسيح ، عندما دخل الهيكل ، ووجد أن الهيكل يستخدم فى مهام التجارة ، وساءه أن الهيكل يستخدم

"مغارة لصوص" ، فأمسك بالسوط ، وقلب الموائد والكراسى ، وطرد التجار (مرقس ١١:١٥-١٧) . لكن عندما أمسك بطرس بالسيف، يدافع عنه ، رفض السيد المسيح ذلك ، وقال لبطرس :ضع سيفك فى الغمد (يوحنا ٨ :١٠ ، ١١) .

حدثنا السيد المسيح ، عن قصة صاحب الضيافة ، الذى رفض المدعوون دعوته ، فغضب (متى ٢٢:١-١٠) .

غضب الله يختلف عن غضب الانسان . فغضب الله يكون دائماً لأجل الانسان ، ولصالحه ، بينما يتجه غضب الانسان حول ظروفه أو الظروف المحيطة به . قد يغضب الانسان لظروفه الشخصية ، دفاعاً عن ذاته ، وقد يكون غضب الانسان مشاركاً لغضب الله ، دفاعاً عن الغير .

للغضب قيمة عظمى

عاطفة الغضب تهيئ الإنسان لمواجهة المواقف ، وتدفعه للإندماج الفعال والايجابى فى الحياة العامة، وتصوره ذهنياً وروحياً لعمل عظيم .

نأخذ من الكتاب المقدس نماذج لذلك، فان الكتاب المقدس ملئ بأعمال عظيمة نتجت عن الغضب . عندما تحدى جليات الجبار شعب الرب ، كان غضب داود نقطة الانتصار (صموئيل الأول ١٧)، وغضب نحميا كان الدافع وراء بناء سور أورشليم (نحميا ٢:١١-١٨) . ونحن ندرس الأنبياء ، نجد أن الغضب كان دافعاً وراء رسائلهم ودعواتهم . لنأخذ على سبيل المثال عاموس، وهو يعبر عن غضب الرب ، وغضبه ، ومنه بدأ دعوته للبر والعدالة والحق فى مواجهة الشر والظلم والبطل (عاموس ١) .

ونحن نرى السيد المسيح فى غضبه ، وهو يرى شرور المجتمع، والمفاسد التى دخلت الدين، وقد إمتلأ بالسخط والاستياء، يتحدث إلى المجتمع والقيادات عن الطهارة ، وعدم الرياء . غضب يسوع كما غضب التلاميذ (لوقا ٩:٥٥ ، مرقس ١٠:٤١) .

عندما اتهم التلاميذ بأنهم سكارى ، غضب بطرس ، واستاء جداً ، فوقف وألقى عظته المشهورة ، التى آمن عن طريقها ثلاثة آلاف نفس (اعمال الرسل ٢) . ويقال إن مارتن لوثر ، ألقى أعظم عظاته وهو غاضب . وقال إن كان يقدر أن يكتب ويصلى ويعظ، فى حالات الغضب ، لأنها كانت توضح بمعالم ثابتة ما يريد .

الغضب لأجل الحق والعدل

هناك غضب يرتبط بالظلم والفساد الذى يحل فى المجتمع . غضب الأنبياء قديماً ، للشر الذى استبد بالشعب ، والظلم الذى سيطر على الكثيرين (راجع إشعياء ١٣:٧ ، إرميا ١١:٦، ٧:١٥ ، عاموس ١:٤-٣). يرافق الغضب فى بعض الحالات استياء شديد ، وسخط عارم ، للشر الذى يغزو العالم . ينشأ الغضب هنا من عقل حساس للظلم ، والألم البشرى .

فالعالم يحتاج كل يوم إلى صوت صارخ فى البرية، يحارب الفساد والشر ، ويعلن العداء على الرياء والكذب ، ويدعو إلى الفضيلة . فاحساسات السخط احساسات يعطيها لنا الله ،لنحارب الرذيلة فينا أو فى غيرنا ، ومشاعر الاستياء تدفعنا لمساندة الحق ، وطاقة الغضب ، تشغل كل امكانياتنا فى خدمة الله، والانسانية.

فهل الغضب شر؟

مماسبق أن شرحنا ، يتضح لنا أن الغضب - فى حد ذاته- ليس شراً . لقد أعطى الله الغضب للانسان ، عاطفة وشعوراً ، ليعاون الانسان على تحقيق اهدافه الصالحة والحيوية .

كما أن الغضب ، هو القدرة الكامنة فى الانسان للدفاع عن نفسه ، وعن غيره ، ضد الضرر والألم والظلم .

فبدون الغضب ، يصبح الانسان معدوم الحيلة أمام الجروح والمفشلات التى تواجهه فى حياته . والغضب، قدرة هائلة ، وضعها الله فى الانسان، تعاونه لتفادى السلبية ، والتجاوب الحى مع ظروف الحياة . فالغضب يعاون الانسان على تثبيت أهدافه، وتحقيق ذاته ، والتمتع بالفرح الحقيقى لما يحصده.

الغضب يتفق مع الايمان متى كانت اتجاهاته سليمة، ويتعارض معه متى كانت اتجهاته شريرة . لذا ، فقد كانت نصيحة الرسول بولس : "اغضبوا ولاتخطئوا " . فإن الانفعالات النابعة من الغضب ، كالغضب ذاته ، قد تكون سليمة وبريئة ، متى كان بريئاً.

التعبير السوى عن الغضب

يظهر مما سبق ، أن الغضب - فى حد ذاته - ليس شراً نتفاداه ، كما أن الغضب عاطفة ، خلقها الله فى الإنسان موجودة فى الإنسان ، لها قيمتها .

ويظهر أيضاً مما سبق أن بعض الآثار التى تنبع عن الغضب كالاستياء والسخط والغيظ ، قد تكون بريئة ، متى كانت الدوافع بريئة ، وقد تكون شريرة متى كانت الدوافع شريرة.

لكن المشكلة هى فى التعبير السوى عن الغضب . ونحن نحاول فى هذا الفصل أن ندرس الأساليب التى يتخذها الناس فى مواجهة الغضب بين الكبت من جانب والعنف من جانب آخر ، ثم بينهما وبين ضبط النفس . ونحاول بعد ذلك ، أن نكتشف الجانب التربوى الذى يعاون على ضبط النفس فى حياة الإنسان.

الغضب بين الكبت وضبط النفس

إن الصورة الواضحة أمامنا ، هى أن الغضب شئ والانفجار شئ آخر . لذا فالغضب يحتاج إلى مواجهة . فما هى ؟

يتجه فكر البعض إلى كبت الغضب . والكبت هو حفظ

الغطاء لإناء ملئ بالغليان من الداخل . فالغليان الذى ينشأ عن الغضب ، يحتاج للتنفيس عنه . فإن حرمناه من ذلك استمر الغليان فى الداخل ، وهو ما نسميه بالكبت . هو إخفاء الغضب بالداخل ، وعدم التعبير عنه . وبذلك يعيش الإنسان، وبداخله مشاعر مكبوتة ، ضد شخص أو أشخاص ، شئ أو أشياء . يحدث هذا عادة نتيجة عدم امكانية التعبير عن الغضب ، أو الخوف من التعبير عنه.

المشاعر المكبوتة قد تتحول إلى ارتفاع فى ضغط الدم ،أو المرض أو الانقباض أو الاضطراب . وقد يتحول إلى السكر ، أو إلى مشكلات جنسية . لقد ظهر من دراسات علمية - منذ الأربعينات - أنه لا علاقة بين الغضب وحالات الغضب . فحدوث هذه الأضرار يعتمد على السن ، والجنس والظروف . والأضرار الناشئة عن كبت انفعال الغضب وآثاره هى أضرار الكبت ، وليست أضرار الغضب.

فمن يحاول أن يخفى غضبه، يدفن غضبه فى أعماقه ، مما قد ينفجر داخله . وأحياناً يتسبب عنه سكتة قلبية أو أضراراً أخرى.

فالكبت يحول مشاعر الغضب ، من الغير إلى النفس ، وبذلك تكون النتيجة أن الكبت يهدد صاحبه . وبذلك يوجه الإنسان الضرر إلى نفسه ، وهذا فى حد ذاته غير صواب . فالكبت قد يتسبب فى

تحطيم صورة الإنسان عن نفسه ، وثقته فى نفسه.

لذا ، فإن الحل الأنضج ، هو التنفيس عن الغضب وسورته . فقد ينفس الإنسان عن غضبه فى عمله ، أو العاملين معه ، أو فى أسرته وأولاده . ليس هذا هو التنفيس الناضج . فهو نوع من نتائج الكبت . فالتنفيس لابد أن يكون بأسلوب موضوعى.

فإدارة الغضب مهمة فنية ، ومهارة لم يتدرب عليها الناس . والمهارة تجعل من الغاضب سيد غضبه . فالغضب صعب الانضباط ، إننا - لا يجوز لنا - أن نقلل من صعوبة الموقف . فمهارة التنفيس عن الغضب ، تطلق الغضب ذاته . فمواجهة الانفعال عنصر أساسى فى إطلاق الغضب.

الغضب بين الانفجار وضبط النفس

قلنا إن الغضب هو إحساس الإنسان بعدم الراحة . لقاء جرح ألمّ به، أو فشل واجهه . وقد حاولنا أن نفصل بين الغضب وبين سورة الغضب التى قد تنتج عنه. فالغضب - فى حد ذاته - ليس شراً لنتفاداه ، بل الانفجار أو الغيظ الذى ينتج عنه هو الذى نحاول أن نتصرف معه.

فالإنفعالات التي تنتج عن الغضب، بعضها ظاهري، وبعضها داخلي. فالإنفجار ظاهري، الغيظ والإستياء داخلي. وسورات الغضب يستخدم فيها الإنسان جسده، أكثر مما يستخدم الغضب ذاته. فهو يستخدم لسانه أو يديه. أما الغيظ والإستياء فأثره على جسم الإنسان كبير، ومرات يكون لوناً من عقاب الذات.

الإنفجار الظاهري يتخذ مظاهر عديدة. أحياناً يتخذ مظهر التعذيب أو تعكير الجو أو التشهير أو إحداث الفتن...ومرات يتحول إلى الشجار أو القتال. فمثل هذه التصرفات لها أثر اجتماعى.، فكم من حالات انفصال زوجين نشأت عن سورات الغضب، أو تحطيم صداقات ، أو فصل من العمل ، إلى غير ذلك.

يأخذ العنف مظاهر عديدة. فهناك العنف الفردي، الذي فيه يمارس فرد أعمال العنف، وهناك العنف الجماعي، الذي فيه تمارس جماعة ما عنفاً مشتركاً ، تخططه معاً، وتنفذه معاً. والعنف الجماعي ظاهرة العصر. يجد فيه أفراد الجماعة متنفساً لأحقادهم، أو إحساسهم بالفشل، أو الخوف، أو اللامستقبلية.

يبنى العنف أساساً على حياة فرد- أو جماعة - فقدت الثقة فيمن حولها، لأنها فقدت الثقة في ذاتها. ولكنها لا تعترف بذلك.

إنها تحاول أن تتخذ مظاهر معينة للدفاع عن نفسها. وهناك ، من يأخذون الدين ستاراً ، يغطون به مظاهر عجزهم أو فشلهم أو ضياعهم . وكان الأحرى بهم أن يواجهوا أنفسهم على حقيقتها، وبذلك يمكنهم تنمية ذواتهم، والوصول إلى حلول حقيقية سليمة.

كما يتكرر كثيراً أن إنساناً يسيء إلى نفسه بسبب كتمه لغضبه، أو إحتوائه على كثير من الغيظ والإستياء الداخلي فالإنسان يرسل إلى نفسه مئات الإشارات كل ساعة وكل يوم. ولا يوجد تأثير على نفس الإنسان كتأثيره هو على نفسه. ينتج عن ذلك كثير من الأمراض النفسية والجسمية.

ينتج عادة من هذه الحالات إحساس الإنسان بأنه أخطأ التصرف في القول أو الفعل، فيضطر يعتذر. هناك نوع من الناس يستخدم أسلوب " إلقاء الحجارة " على غيره، رغبة فى الإنتقام ، مما يزيد المشكلات ، ويزيد التوتر.

وإن لم يصل الإنسان لنبع المشكلة ، فإنه يصرف غضبه في شيء آخر محيط به. فقد يحدث أن الغاضب، يصرخ ، أو يضرب، أو يتلف الأشياء. فى حين أن هناك نوعاً آخر سلبى، ينسحب، أو ينزوي، أو يتهجم، أو يضرب عن الكلام أو الأكل. هذه محاولات

من الغاضب ليدور حول المشكلة ويهرب من مواجهتها.

يتحدث كاتب سفر التكوين عن شمعون ولاوي (٤٩:٥-٧): " آلات ظلم سيوفهما . في مجلسهما لا تدخل نفسي. بمجمعهما لا تتحد كرامتي، لأنهما في غضبهما قتلا إنساناً، وفي رضاهما عرقبا ثوراً. ملعون غضبهما لأنه شديد، وسخطهما فإنه قاسي".

ويقول كاتب الأمثال (١٤:١٧) :"السريع الغضب يعمل بالحمق، وذو المكايد يُشنأ. عندما ينفد رصيد الإنسان لاستيعاب واحتواء المشكلات، ينفجر.

بعد سورة الغضب العارمة يعود الإنسان في المعتاد ويندم على ما عمل. لكنه يحاول أن يبرر موقفه، ليثبت أنه على صواب، فيكون معداً أن يغضب ويحتد مرة أخرى. فيعود ويخجل من تصرفاته، ويحس بالحرج الشديد.

فمواجهة الغضب بالعنف لا تجدي. " الرجل الغضوب ، يهيج الخصام، والرجل السخوط كثير المعاصي(أمثال ٢٩:٢٢).

قال أحدهم:" إذا استبد بك الغضب يوماً، فتذكر أن الذي

أغضبك، فعل ذلك ليجد فيك متنفساً لصراع في داخله. فالمشكلة ليست مشكلتك، لكنها مشكلته هو". وقال أيوب :" ياأيها المفترس نفسه في غيظه، هل لأجلك تخلي الأرض، أو يزحزح الصخر من مكانه؟(أيوب١٨:٤)". وقال الرسول بولس :" لا تنتقموا لأنفسكم أيها الأحباء، بل أعطوا مكانا للغضب . لأنه مكتوب لي النقمة أنا أجازي يقول الرب" (رومية١٢:١٩).

وقال الحكيم :"لا تسرع بروحك إلى الغضب، لأن الغضب يستقر في حضن الجهال (جامعة ٧)".

خطوات على طريق ضبط النفس

هذه الخطوات ترسم الطريق لحياة أكثر إنضباطاً:

(١) إهدأ قليلاً. هناك من ينصح بأن تعد الأرقام من ١ إلى ١٠ قبل التصرف. أما إن كان الغضب عارماً، فيمكنك أن تعد من ١ - ١٠٠. فالتريث في التصرف، يعاونك علي أن تفكر في الموضوع بواقعية. ينصح كاتب سفر المزامير (٣٧:٨):" كف عن الغضب، واترك السخط، ولا تغر لفعل الشر". ويتحدث كاتب سفر الأمثال (١٤:٩) عن العاقل أنه "بطيء الغضب". ويقول يعقوب الرسول

في رسالته (١٩:١): "ليكن كل إنسان، مسرعاً في الإستماع، مبطئاً في التكلم، مبطئاً في الغضب".

وينصح أحدهم بأن التردد هو سلاح رائع لمواجهة انفعال الغضب. فالتردد يعطي الإنسان فرصة للتعبير عن نفسه، والتفكير في الأمر. ومرات يكتشف الإنسان أن الموضوع لا يستحق الغضب، وفي مرات أخرى يرى أنه يستحق ، لكنه يحتاج لعلاج هادىء.

يمكن أن تحل أعقد المشكلات بحكمة في الهدوء.

قالوا ان فولتير، عندما كان يغضب، كان يضم شفتيه، ويطرق برأسه إلى الأرض ويلوذ بالصمت دقائق طويلة. وقالوا إن نابليون كان يزرع أرض الغرفة ذهاباً وجيئة. وهناك من يقهقه قهقهة عالية. وقالوا ان تولستوي كان متى عصف به الغضب- يرفع بصره إلى العلاء ، ويتمتم بصلاة قصيرة.

والصلاة هنا: عامل هام، يدفع على الهدوء ، والروية، والتحكم في الأعصاب، وإنضباط النفس. الصلاة تعطي الإنسان راحة النفس، لإحساسه بمشاركة الله له في الموقف، مما يزيد من اعتماده على الله .

بل إن الصلاة تقيم الضوابط الأخلاقية لتصرف الإنسان، فلا يتصرف بأسلوب لا يتفق مع الايمان، والقيم الأخلاقية النابعة من الإيمان.

والصلاة تعطي الأمن والإطمئنان، فلا يحس الإنسان بتهديد، متى كان الله معه. فيتصرف براحة نفسية، كما في حضرة الله .

(٢) تصالح أولاً مع نفسك. لا تقلل من قيمة نفسك، ولا تلوم نفسك دون سبب. فتصالحك مع نفسك أساس هام لبناء حوار موضوعي في المشكلة.

فكثيراً من المشكلات، يكون أساسها أن علاقة الإنسان مع نفسه مهزوزة، وأن ثقته في نفسه ضعيفة . فبناء علاقة سليمة بين الإنسان ونفسه، وبناء صرح ثابت لحياة الإنسان الشخصية، يعاون الإنسان أن يقف على صخر، لا على رمل، والشخصية الثابتة تواجه المحن بصلابة أكبر.

فإن كانت هناك مشكلات أو أخطاء في تصرفاتك، حاول أن تصوبها. ولا تهتز أمام المجتمع. فإن لكل إنسان قدراً من ثقة تحيط

به، تظل باقية رغم الأخطاء.

تمسك بإيمانك بإلهك ، دون تردد. وثق أن الله معك، حتي وإن أخطأت، فإنه يقيمك لما هو أفضل .

(٣) تعلم فن الحوار ، سواء مع نفسك أو مع غيرك . فالحوار في موضوع مثير غاضب ، يلزم أن يكون حواراً موضوعياً . فالتفكير الايجابى ، والحوار البناء، يعاون على الوصول إلى حل سليم .

قد تكون الصورة أمامك أضخم من واقعها . فإن الغضب العارم ، قد يصور لك المشكلة أكبر من حجمها الطبيعى . حلل المشكلة والمواقف ، واكتشف أساس المشكلة . فإن تشخيص المشكلة ، بموضوعية ، يعاونك على تحديد أساسها . فقد تكون المشكلة مبنية على أسباب سابقة أو قديمة .

كما أن الإنفعال ، قد يأخذك خارج المشكلة الأصلية ، إلى مشكلات جانبية ، وبذلك يمكنك أن تتفادى المشكلات الجانبية وتحاول أن تحل المشكلة الأصلية أولاً.

وقد ترتبط المشكلة بجوانب أخرى لا تعرفها . فإن جمع

المعلومات ، يعاونك على حل أفضل .

(٤) لا تأخذ قراراً ما وأنت غاضب ثائر . فالاستعجال فى اتخاذ قرار أثناء سورة الغضب ، كثيراً ما يكون وليد الانفعالات ، وكثيراً ما يندم صاحبه عليه بعد اتخاذه . قال الرسول بولس : "اغضبوا ولا تخطئوا " (أفسس ٤: ٢٦ و٢٧)".

كم من قرارات غاضبة ، فصلت أصدقاء عن بعضهم البعض ، وأزواج عن زوجاتهم ، وآباء أو أمهات عن أبنائهم . كم من قرارات طائشة ، دفعت أناساً إلى مهاوى ، ومهالك.

والقرارات الغاضبة ، كثيراً ما تكون مستحيلة التنفيذ . كان من السهل أن يطلب التلاميذ ناراً تحرق قرية السامرة (لوقا ٩: ٥١ -٥٦) . ولكنها أمنية لن تتحقق . كان من السهل أن بطرس ، يضرب بالسيف ، فيقطع أذن عبد رئيس الكهنة . ولولا أن السيد المسيح أوقفه ، ورد الأذن المقطوعة إلى مكانها ، لتحول مسرح جثسيمانى إلى معركة مسلحة ، ما كان أحد يعرف مداها.

ومن جانب آخر ، كم من حالات ، وصلت إلى قرب النهاية ، ثم عادت إلى الحياة مرة أخرى . كم من علاقات كادت تتحطم،

لولا أن الخيط الأخير أبقاها ، وأعادها ، أقوى من الاول . كم من صفحات قاتمة مظلمة ، عادت إليها أنوارها المشرقة من جديد .

إن أهم قدرة على ضبط النفس ، هى فى حفاظ الانسان على عدم إنزلاقه إلى قرار متهور ، فى انفعال طارئ . والقدرة الأكبر ، هى فى عودة الذى أخطأ بقرار متهور ، إلى الصواب .

فقدرة الانسان على التحكم فى أعصابه ، واختيار الكلمات المناسبة ، واختيار الطريق المناسب الذى يحقق أهدافه ، قدرة جبارة وهامة فى حياة الانسان

(٥) تعلم الصفح وتدرب على الغفران . فالصفح عن المسئ نعمة إلهية ، والغفران بركة للطرفين . تحدث السيد المسيح عن الصلاة ، ونصح بأن يترك الانسان قربانه على المذبح ، ويذهب لأخيه يصالحه ، ثم يعود ويقدم قربانه (متى ٥:٢٣-٢٥).

فالغفران يعطى الأمن الداخلى لصاحبه . فإننا نغفر للآخرين كما غفر السيد لنا خطايانا (أفسس ٤:٣٢) . وينصحنا الرسول بولس :"لا تنتقموا لأنفسكم "(رومية ١٢:١٩) . فحالات عديدة من ذى قبل ، صار فيها الحب ، بعد الغضب ، أعمق وأعظم

من ذى قبل. فإن الرسول يطلب منا أن نحمل بعضنا أثقال بعض (أفسس ٤: ٢ ، كولوسى ٣: ١٣). وأن نكون لطفاء نحو البعض ، شفوقين متسامحين (أفسس ٢: ٣٢). وعليه ، يطلب الرسول أن يرفع من بين المؤمنين . "كل مرارة وسخط ، وغضب وصياح ، وتجديف مع كل خبث " (افسس ٤: ٣١)".

لا يجوز لنا أن ننكر ، أن بعض العلاقات بعد أن تحطمت ، لا يمكن لها أن تعود كما كانت . والإنسان هنا يحتاج أن يدرب نفسه ، على حفظ الحدود ، وعلى عدم قطع كل الخيوط . قد يحتاج الانسان ، فى علاقته بشخص ما ، أن يكون على حذر من خيانته او مقالبه . فالحذر صفة إنسانية واعية ، مع بعض الناس ، الذين يتفننون فى تدبير المقالب . لكن الأمر لا يدعو لقطع العلاقة كلية ، أو لتحويل العلاقة إلى عداء شامل .

(٦)حاول أن تصل لحل شامل ، فالحلول المؤقتة لا تفيد، لذا كان لابد أن تسأل نفسك : ماذا أريد ؟ وما هو الهدف الذى يلزم تحقيقه فى المشكلة ؟

كن قريباً من مشاعرك . إعرف ماذا تريد فى أعماقك : اسمع نفسك . قد تحتاج أن تجلس وتكتب على ورق ماذا تريد ، فإن

مشكلة الكثيرين أنهم لا يعرفون تماماً ماذا يريدون تحقيقه .

وقد يحتاج الأمر أن تدرس توقعاتك ، عما يحدث . ومن خلال دراسة التوقعات ، يمكنك أن تختار الطريق الذى تريد أن تسلكه .

(٧) تدرب على مواجهة الأزمات. ومواجهة المشكلات تحتاج إلى فن وتدريب للذات .

قد يعاونك على ذلك أن تحفظ لنفسك مفكرة خاصة عن حالات غضبك ، تسجيل الموضوع ، والتاريخ ، والاشخاص الذين يرتبط الموضوع بهم . نتيجة لذلك ، يمكنك أن تدرس نفسك وتعرف الحالات التى تثير غضبك ، وتعالجها .

فاجتيازك لخبرات متعددة ، يعاونك حتما على تكوين شخصية ، تتدرب على تلقى الصدمات ، بمرونة ، وبثبات .

(٨) حول غضبك إلى طاقة بناءة . فالغضب يمكن أن يتحول إلى موضوع آخر ، كأى عاطفة بشرية . فإن بعض المشكلات لا حل مباشر لها . وستظل باقية ، ما بقيت عناصرها الدافعة لها .

والانسان الناضج ، يتجه بمجموع نفسه إلى عمل بناء ، في اتجاه سليم هادف ، يتفادى فيه المشكلة الباقية ، ويجد لنفسه طريقاً آخر يسلكه ، ومجرى آخر يسير فيه .

ضبط النفس أسلوب تربوى

ضبط النفس أسلوب تربوى، يتعلمه الانسان منذ طفولته . فالطفل يلتقط أسلوب الوالدين ، وهما يتعاملان معاً . واساليب انفعال الوالدين معاً تؤثر إلى حد كبير على حياة الأبناء ، الذين يقلدون والديهم . كما أن معاملة الوالدين للابناء تؤثر كثيراً على حياتهم .وقد نصح الرسول بولس الوالدين : "وأنتم أيها الآباء ، لا تغيظوا أولادكم ، بل ربوهم بتأديب الرب وانذاره" (أفسس ٦:٤)".

يتعلم الطفل الغضب ، كلما حصل على طلباته نتيجة الغضب . ومتى أدرك الطفل أن العنف سوف لن يحقق له أحلامه ، أحس بأن أسلوب التأدب والتفاهم يعاون أكثر على تحقيق الرغبات.

الغضب والمصلحة العامة

إن هذا لا ينفى أن الغضب أسلوب لتحقيق المصلحة العامة .

فعقاب المجرم ، وفصل العامل الذى يسئ للعمل ، والحكم بالسجن على اللص ، كل هذه وسائل عقاب رادعة يلزم أن تكون على المستوى الإدارى أو القضائى ، لحماية المجتمع ، وحماية المواطنين ونجاح العمل ، وتقدم الصالح . "فإن الحكام ليسوا خوفاً للأعمال الصالحة ، بل للشريرة . أفتريد أن لا تخاف السلطان ؟ افعل الصلاح فيكون لك مدح منه ، لأنه خادم الله للصلاح . ولكن إن فعلت الشر فخف ، لأنه لا يحمل السيف عبثا ، إذ هو خادم الله ، منتقم للغضب من الذى يفعل الشر" (رومية ١٣:٣، ٤)" .

كيف أعامل شخصاً ثائراً ؟

عندما أشهد شخصاً غاضباً جداً ، لابد لى أن أتصرف بحكمة ، ففى غالب الأحيان ، لن أصل معه إلى تفكير واع ، موضوعى ، عاقل وهو فى سورة الغضب . قد أوفق بأن أهدئ من روعه ، لنتمكن من حوار هادئ . أو أصبر وأتريث ، حتى يهدأ ، ثم نعالج الموقف بحكمة.

لو تصرف شخص فى سورة غضبه ، ونطق بكلمات سيئة ، فمن الحكمة ألا أحاسبه عليها ، أو أؤدبه عليها . فكلمات الهياج لا تعبر بالضرورة عما يبطنه الغاضب . كم من حالات خلاف بين

زوجين، تحول الزواج إلى جحيم ، لأن الطرفين -أو على الاقل أحدهما- لا يعرف كيف يواجه سورة غضب الطرف الآخر . الزوج الدبلوماسى ، يحل مشكلات كثيرة و يطيل عمر الزواج السعيد. قال أحدهم: "لكى تحفظ زواجك مستمراً وسعيداً ، صُن لسانك ".

انتظر واصبر "حتى يرتد غضب أخيك عنك "(تكوين ٢٧:٤٥). أو ضع سيفك فى الغمد ، حتى تهدأ ثائرته ، ثم تعامل معه .

المراجع

Mace, David. **Love and Angor In Marriage** . Grand Rapids: Zondervan Pub House, 1982.

Warren, Neil Clark. **Make Anger Your Ally.** Harnessing Our Most Baffling Emotion. N.Y. Doublday & Co. Inc., 1985 .

Travis, Carol. **Anger, The Misunderstood Emotion.** N.Y. :A Touchstone Book, Simon & Schuster, Inc., 1982.

Hasting, James. **Anger. From the Dictionary of the Bible** .N.Y. :Charles Scrilner Sons, 1969. P.34

Dahlberg,B.T. **Anger.** An article in the Interpreters Dictionary of the Bible. Vol I. N.Y.: Abingdon Press, 1962. PP.135-137

Press, 1962. pp.135-137

Kilpatrick, T.K., **Anger.** An article in Encyclopedia of Religion and Ethics. Vol 1.pp 475 -

المراجع

د . عبد العزيز القوصى – أسس الصحة النفسية . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٦٩.

لا تغضب: مقال فى مجلة حياتى. عدد يناير ١٩٦١. ص٨٢ –٩٦.



● هذا الكتاب واحد من «سلسلة كتب سيكولوجية»، وهو دراسة فى عاطفة الغضب بإعتبارها عاطفة أسيء فهمها فما هو الغضب ؟ وهل يمكن أن يكون صوابًا ؟

● يناقش الكاتب مسألة الغضب من عدة وجوه ليصحح كثيرًا من المفاهيم التي تساعدنا في حياتنا اليومية.

● هذه الدراسة للدكتور القس صموئيل حبيب المعروف بعمق دراساته.

دار الثقافة

